

PLAN DE FORMATION — KODRA CONSEIL

Révolutionnez votre carrière avec l'IA générative

3 séances de 1 h 30 à distance · Groupe hétérogène · Niveau intermédiaire → pro

PUBLIC CIBLE

Professionnels qui utilisent déjà ChatGPT, Claude ou Copilot au quotidien et veulent passer au niveau pro dans leurs tâches professionnelles.

FORMAT

3 séances de 90 minutes en visioconférence, avec devoirs inter-séances et retours d'expérience.

FIL CONDUCTEUR

Le cadre des 4 composantes d'un agent IA : **cerveau, mémoire, bras, autonomie.**

Vue d'ensemble

SÉANCE	TITRE	COMPOSANTE	PROMESSE
SÉANCE 1	Sous le capot — tokens, contexte, mémoire et modèles	Le cerveau (<i>comprendre</i>)	« Vous ne subirez plus l'IA : vous saurez pourquoi elle oublie, se trompe ou excelle. »
SÉANCE 2	Piloter comme un pro — environnement, prompting, vos données	Cerveau + mémoire (<i>configurer</i>)	« Vos résultats doublent quand vous configurez avant de prompter. »
SÉANCE 3	L'écosystème pro — API, connexions et outils spécialisés	Bras + autonomie (<i>connecter</i>)	« Le bon outil pour la bonne tâche, et un plan d'action pour les 90 prochains jours. »

Logique de progression : Comprendre → Configurer → Connecter. Chaque séance se termine par un devoir applicable dès le lendemain, et chaque séance suivante ouvre sur un retour d'expérience (10 min).

Sous le capot : tokens, contexte, mémoire et modèles

Démystifier le fonctionnement interne des LLM pour que les participants comprennent **pourquoi** leurs prompts fonctionnent ou échouent.

Objectifs d'apprentissage

- Expliquer ce qu'est un token et estimer la « taille » de ce qu'on envoie à l'IA
- Distinguer fenêtre contextuelle, mémoire persistante et instructions personnalisées
- Expliquer pourquoi une longue conversation « dérive » et quand repartir à neuf
- Choisir le bon modèle (rapide vs raisonnement) selon la tâche
- Situer ChatGPT, Claude, Copilot et Gemini dans le paysage 2026

Déroulement

DURÉE	SEGMENT	CONTENU ET ANIMATION
0–10	Accueil + auto-diagnostic	Sondage Zoom (5 questions) : fréquence d'usage, outils utilisés, « savez-vous ce qu'est un token ? une API ? ». Sert à calibrer le rythme et à former les sous-groupes de la séance 2.
10–20	Le cadre des 4 composantes	Cerveau / mémoire / bras / autonomie (Bloc 0 existant). Annonce du parcours : « aujourd'hui on ouvre le capot du cerveau ».
20–40	Tokens et fenêtre contextuelle	Démo en direct d'un tokenizer visuel avec une vraie phrase en français. Analogie : la fenêtre contextuelle = la table de travail ; tout ce qui n'est pas sur la table n'existe pas. Démonstration d'une conversation qui « oublie » son début. Règles pratiques : quand couper une conversation, pourquoi coller 80 pages ≠ meilleure réponse, le « milieu perdu ».
40–55	La mémoire : 3 niveaux distincts	1. La conversation (fenêtre contextuelle — volatile). 2. La mémoire persistante (ChatGPT Memory, mémoire Claude) : consulter, éditer, effacer. 3. Les instructions personnalisées et Projets (la mémoire qu'ON choisit de donner). Exercice guidé (5 min) : chacun ouvre les réglages mémoire de son outil et lit ce que l'IA a retenu de lui. Moment « aha » + discussion confidentialité.
55–60	Pause écran	5 min loin de l'écran — indispensable à distance.
60–80	Le paysage des modèles 2026	Familles (OpenAI, Anthropic, Google, Mistral...), modèles rapides vs modèles de raisonnement, pourquoi Copilot ≠ ChatGPT. Grille de décision : quelle tâche → quel type de modèle. Où vérifier (lmarena.ai, artificialanalysis.ai) plutôt que mémoriser des classements périmés.
80–90	Récap + devoir	Quiz éclair (3 questions dans le chat). Devoir : (1) curer sa mémoire persistante, (2) tester la même tâche sur 2 modèles différents et noter la différence. Teaser séance 2.

MATÉRIEL À PRODUIRE / ADAPTER

- **Contenu neuf** : segment dédié tokens / fenêtre contextuelle / mémoire (actuellement dispersé)
- Réutiliser : Bloc 0 (cadre), Bloc 3.5–3.6 (comparatif modèles, avec note de péremption sur les prix)
- Sondage d'entrée à préparer dans Zoom/Teams (5 questions)

Piloter comme un pro : environnement, prompting et vos données

Passer du prompt improvisé au système configuré. C'est la séance la plus pratique.

Objectifs d'apprentissage

- Créer un Projet (Claude / ChatGPT / Gem) avec instructions personnalisées
- Structurer un prompt professionnel avec CO-STAR
- Utiliser le Few-Shot et le Meta-Prompting
- Faire travailler l'IA sur ses propres documents (upload, NotebookLM, Projets)

Déroulement

DURÉE	SEGMENT	CONTENU ET ANIMATION
0-10	Retour sur le devoir	Tour de chat : « qu'avez-vous trouvé dans votre mémoire ? quel modèle a gagné votre comparaison ? ». Raccroche les absents de la séance 1.
10-25	Configurer AVANT de prompter	L'analogie du consultant (Bloc 1 existant). Démo en direct : création d'un Projet Claude / Custom GPT avec instructions personnalisées. Template d'instructions fourni.
25-45	Prompting avancé — les 3 essentielles	CO-STAR (démo avant/après sur un vrai courriel), Few-Shot (standardiser un format), Meta-Prompting (« critique ta propre réponse »). Les 6 autres techniques restent en référence dans le cahier 7 jours.
45-50	Pause écran	5 min loin de l'écran.
50-65	Atelier en sous-groupes (breakout)	Même exercice, 2 niveaux de consigne : transformer UN de SES prompts réels en CO-STAR dans un Projet configuré. Groupe découverte : gabarit à trous fourni. Groupe avancé : ajouter Few-Shot + Meta-Prompting. Le formateur circule dans les salles.
65-80	Vos données	Upload de fichiers (quoi, où, limites en tokens — rappel séance 1), démo NotebookLM (résumé + podcast à partir d'un document), Claude Project avec documents de référence. Checklist confidentialité / Loi 25 (version courte) — non négociable pour un public professionnel.
80-90	Récap + devoir	Chaque participant écrit dans le chat l'assistant spécialisé qu'il va créer cette semaine. Devoir : créer SON Projet avec 2-3 documents réels et s'en servir 3 fois.

MATÉRIEL À PRODUIRE / ADAPTER

- Réutiliser tel quel : Bloc 1, Bloc 2 (version 3 techniques), Bloc 4 condensé, templates existants
- **À produire** : gabarit CO-STAR « à trous » pour le groupe découverte — l'exercice à deux vitesses est la clé pour l'hétérogénéité

L'écosystème pro : API, connexions et outils spécialisés

Ouvrir l'horizon au-delà du chatbot — comprendre les API et connecteurs, et bâtir sa boîte à outils spécialisée.

Objectifs d'apprentissage

- Expliquer ce qu'est une API et la différence abonnement vs API
- Comprendre ce que les connecteurs / MCP changent concrètement
- Choisir un outil spécialisé pour la prise de notes, les présentations et la recherche
- Repartir avec un plan d'action personnel 90 jours

Déroulement

DURÉE	SEGMENT	CONTENU ET ANIMATION
0-10	Retour sur le devoir	Démo volontaire : un participant montre son Projet (2 min). Renforcement social puissant.
10-30	API et connecteurs démythifiés	Analogie du restaurant pour l'API (Bloc 5 existant). Abonnement vs API : quand chacun a du sens, ordres de grandeur de coûts. MCP / connecteurs en démonstration seulement (le formateur montre Claude connecté à un agenda ou un drive) — pas d'exercice technique, badge « avancé » pour qui veut creuser.
30-50	Boîte à outils — partie 1	Prise de notes et réunions : Granola, Fireflies, Otter, Copilot dans Teams — démo d'un compte rendu généré depuis une vraie réunion. Recherche : Perplexity et Deep Research (Bloc 3 condensé, démo en direct).
50-55	Pause écran	5 min loin de l'écran.
55-70	Boîte à outils — partie 2	Présentations : Gamma, Beautiful.ai, Copilot dans PowerPoint — démo : d'un document Word à un jeu de diapos en 5 min. Critère transversal : la matrice « tâche → outil → ce que ça remplace → coût » (une page, à remettre). Rappel : l'outil passe, la méthode reste.
70-85	Plan d'action 90 jours	Auto-évaluation sur les 4 composantes (grille simple). Chacun choisit : 1 habitude à changer, 1 assistant à construire, 1 outil spécialisé à tester. Partage en binômes (breakout 2 personnes, 5 min) puis 3 volontaires en grand groupe.
85-90	Clôture	Retour à la promesse du titre : « révolutionner sa carrière = 90 jours de pratique délibérée, pas 3 séances ». Ressources pour continuer (cahier 7 jours, infolettre, formation avancée).

MATÉRIEL À PRODUIRE / ADAPTER

- Réutiliser : Bloc 5 (API/MCP), Bloc 3 condensé (recherche), Bloc clôture + Plan d'action 90 jours existant
- **À produire** : la matrice d'outils spécialisés (1 page : prise de notes / présentations / recherche / rédaction, avec date de péremption indiquée)

Stratégies transversales pour le groupe hétérogène

STRATÉGIE	APPLICATION
1. Auto-diagnostic d'entrée	Sondage à la séance 1 : calibre le rythme et permet de composer des breakouts homogènes ou mixtes selon l'exercice.
2. Exercices à deux vitesses	Même exercice, deux consignes (gabarit guidé vs extension avancée). Personne ne s'ennuie, personne ne décroche.
3. Badge « avancé »	Tout contenu technique (API, MCP, Claude Code) est montré en démo par le formateur, jamais exigé en exercice. Note rassurante systématique.
4. Démon en direct > diapos	À distance, une démo dans le vrai outil retient l'attention 3x mieux qu'une diapositive. Cible : au moins 1 démo live par segment de 20 min.
5. Interaction toutes les 10 min	Sondage, question chat, exercice, breakout. Jamais plus de 12 min d'exposé continu.
6. Pause écran à mi-séance	5 min, caméras fermées, loin de l'écran. Obligatoire.
7. Devoirs + retours d'expérience	Crée la continuité et la responsabilisation entre les 3 rendez-vous.
8. Fil rouge « Marie »	Un personnage traverse les 3 séances : séance 1 elle comprend pourquoi ses conversations dérivent, séance 2 elle configure son Projet, séance 3 elle choisit ses outils.
9. Enregistrement + fiche récap	Chaque séance enregistrée ; une fiche récap d'une page envoyée dans les 24 h.

Ce qui existe déjà vs ce qu'il faut produire

ÉLÉMENT	STATUT	SOURCE
Cadre des 4 composantes	✓ Prêt	Bloc-0
Configurer l'environnement + templates	✓ Prêt	Bloc-1
Prompting (3 techniques essentielles)	✓ Prêt	Bloc-2
Recherche avancée	✓ Prêt (à condenser)	Bloc-3
Données et fichiers + Loi 25	✓ Prêt (à condenser)	Bloc-4
API et MCP	✓ Prêt	Bloc-5
Plan d'action / clôture	✓ Prêt	Bloc-clôture + Plan 90 jours
Cahier 7 jours (post-formation)	✓ Prêt	Cahier-suivi-7-jours
Segment tokens / fenêtre contextuelle / mémoire	À produire	Contenu neuf — cœur de la séance 1
Matrice d'outils spécialisés	À produire	Contenu neuf — séance 3
Sondage d'auto-diagnostic (5 questions)	À produire	Revue pédagogique, rec. 5.2
Gabarit CO-STAR « à trous »	À produire	Adaptation du Bloc-2
3 fiches récap (1 page / séance)	À produire	Revue pédagogique, rec. 5.3

Plan élaboré le 6 juillet 2026 · S'appuie sur la formation IA Intermédiaire (mars 2026) et sa revue pédagogique · Kodra Conseil